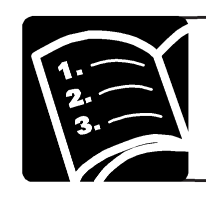
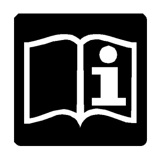


Schwinn® A10 et A20 Vélos d'exercice



Manuel du Propriétaire



Français Canadien

Ver página 2 **Español Americano Latino**

Nautilus® Bowflex® Schwinn® Fitness Universal®

003–3805–082010C

Pour valider la couverture de garantie, veuillez garder votre preuve d'achat originale et prendre note des informations suivantes : Numéro de série ______________________ Date d'achat ____________________

Pour enregistrer la garantie de votre produit, rendez-vous sur : www.schwinnfitness.com/register

Ou composez le 1 800 605-3369

Español Americano Latino

Para obtener este manual en Español Latino Americano vaya a: http://www.schwinnfitness.com.

Table des matières

Instructions de sécurité importantes

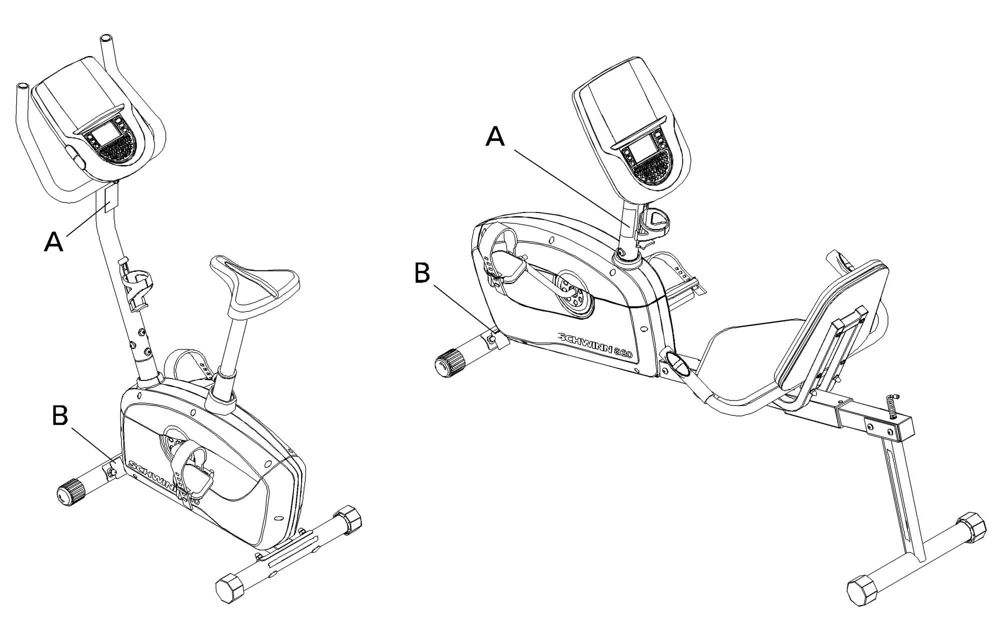


Cette icône indique une situation potentiellement dangereuse, laquelle, si elle n'est pas évitée, peut entraîner la mort ou des blessures graves.

Avant d'utiliser cet équipement, veuillez vous conformer aux avertissements suivants :

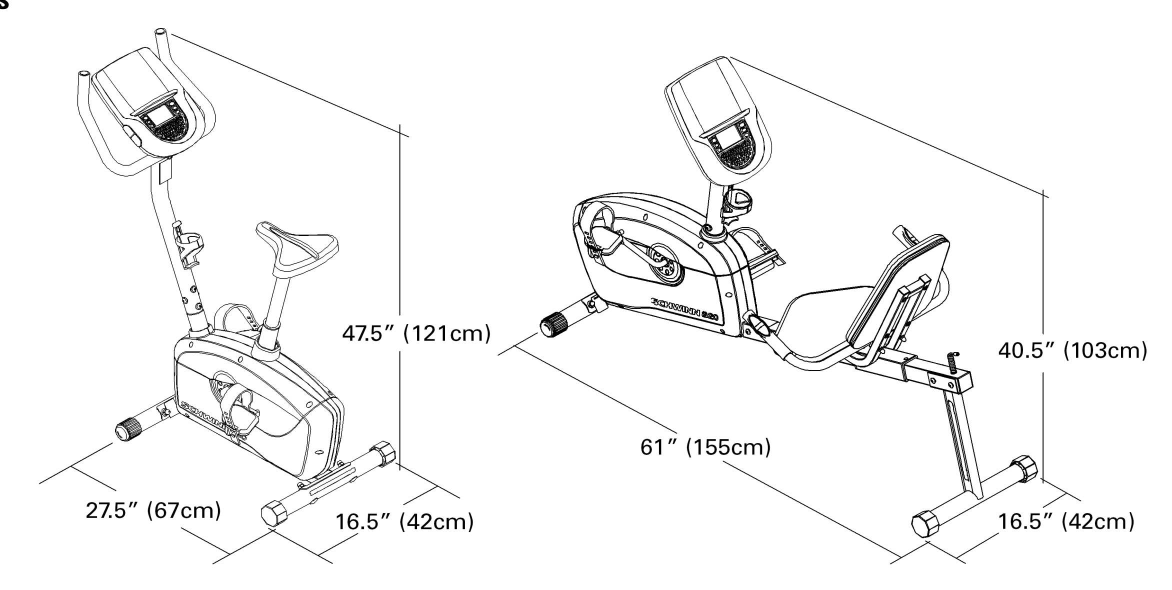
- Lisez et assimilez le manuel du propriétaire dans son intégralité. Conservez le manuel du propriétaire pour consultation future.
- Lisez et assimilez tous les avertissements apposés sur cette machine. En tout temps, si les étiquettes d'avertissement deviennent lâches, illisibles ou si elles se détachent, communiquez avec le Service à la clientèle de Nautilus® pour obtenir des étiquettes de remplacement.
- Les enfants ne doivent pas se trouver sur ou à proximité de cette machine. Les pièces mobiles et autres caractéristiques de la machine peuvent présenter un danger pour les enfants.
- Déconseillé aux enfants âgés de moins de 14 ans.
- Avant de commencer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cette machine. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de la machine à des fins de référence uniquement.
- Avant chaque utilisation, inspectez cette machine afin de détecter des pièces lâches ou des signes d'usure. Dans ces conditions, ne l'utilisez pas. Portez une attention particulière au siège, aux pédales et aux manivelles de pédalier. Communiquez avec le Service à la clientèle de Nautilus® pour obtenir des renseignements relatifs à la réparation.
- Poids maximum de l'utilisateur : 125 kg (275 lb). N'utilisez pas cette machine si votre poids est supérieur à cette limite.
- Cette machine est à usage domestique uniquement.
- Ne portez pas de vêtements amples ni de bijoux. Cette machine contient des pièces mobiles. N'introduisez pas les doigts ni aucun autre objet dans les pièces mobiles de l'appareil d'exercice.
- Installez et utilisez cette machine sur une surface horizontale solide et à niveau.
- Stabilisez les pédales avant de les utiliser. Soyez prudent lorsque vous montez et descendez de la machine.
- Débranchez toutes les sources d'alimentation avant de procéder à l'entretien de cet équipement.
- Ne faites pas fonctionner cette machine à l'extérieur ou dans des lieux humides ou mouillés. Maintenez les pédales propres et sèches.
- Gardez un espace libre d'au moins 0,5 m (19,7 po) de chaque côté de la machine. Il s'agit de l'espace sécuritaire nécessaire qu'il convient de respecter autour de chaque machine pour permettre l'accès et la descente d'urgence. Maintenez les spectateurs à l'extérieur de cet espace lorsque la machine est en marche.
- Ne faites pas un entraînement trop intensif lorsque vous faites de l'exercice. Utilisez la machine de la manière décrite dans ce manuel.
- Réglez correctement et engagez tous les mécanismes d'ajustement de position. Assurez-vous que les mécanismes d'ajustement ne heurtent pas l'utilisateur.

Étiquettes d'avertissement de sécurité et numéro de série

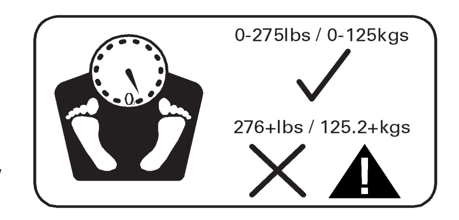


	Type	Description
A	AVERTISSEMENT	• Gardez les enfants et les animaux de compagnie éloignés de cette machine en tout temps. • Lisez et familiarisez-vous avec le Manuel du propriétaire et avec tous les avertissements avant d'utiliser cette machine. • Soyez prudent lorsque vous utilisez cet équipement pour ne pas vous infliger de graves blessures. • Cette machine supporte un poids maximal de 275 lbs (125 kg). • Remplacez toute étiquette d'avertissement endommagée, illisible ou manquante. • Cette machine est à usage domestique uniquement.
B	Numéro de série	Enregistrez le numéro de série dans le champ de Numéro de série dans la section de Coordonnées de ce manuel.

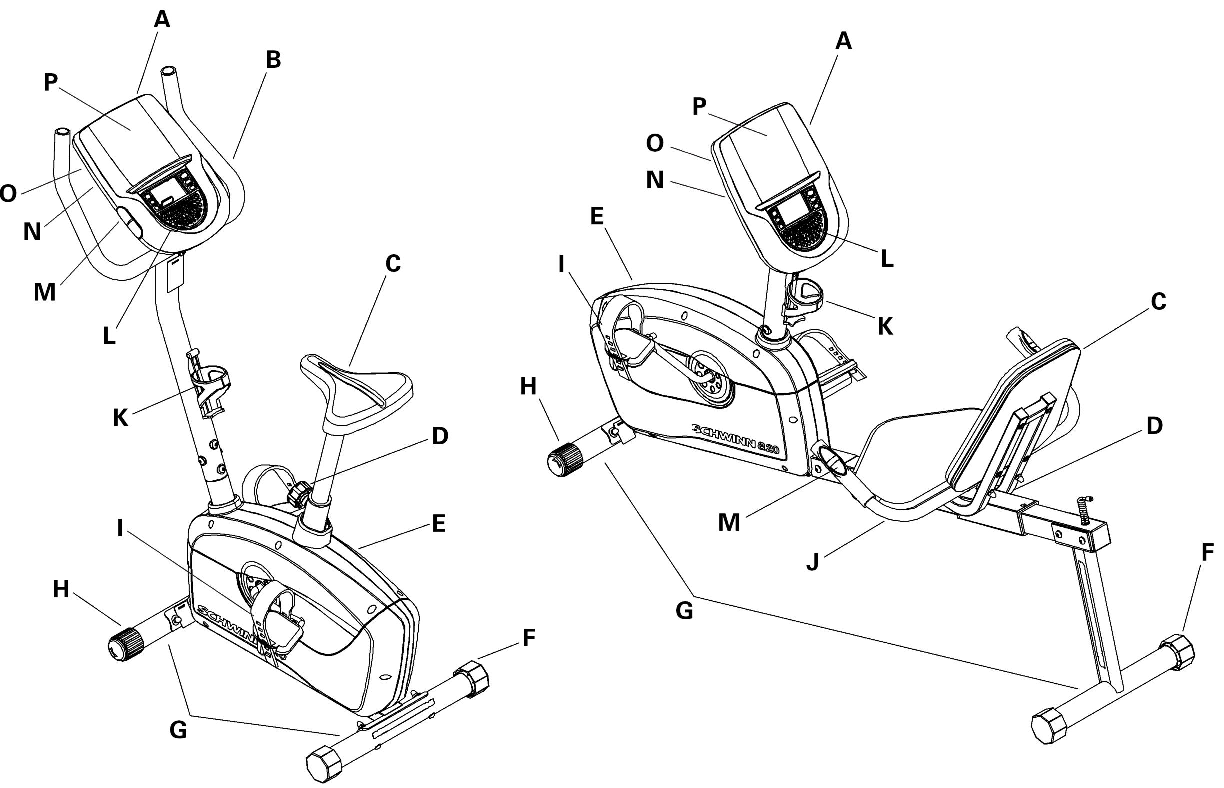
Spécifications



Alimentation	4 Piles D (LR20) – non incluses Tension de fonctionnement 6 V c.c.
Autorisations réglementaires	Adaptateur CA en option : Répertorié UL, certifié CSA (ou équivalent), classé 120 V 60 Hz entrée, 9 V c.c., 0.5A sortie. Classe 2 ou LPS.

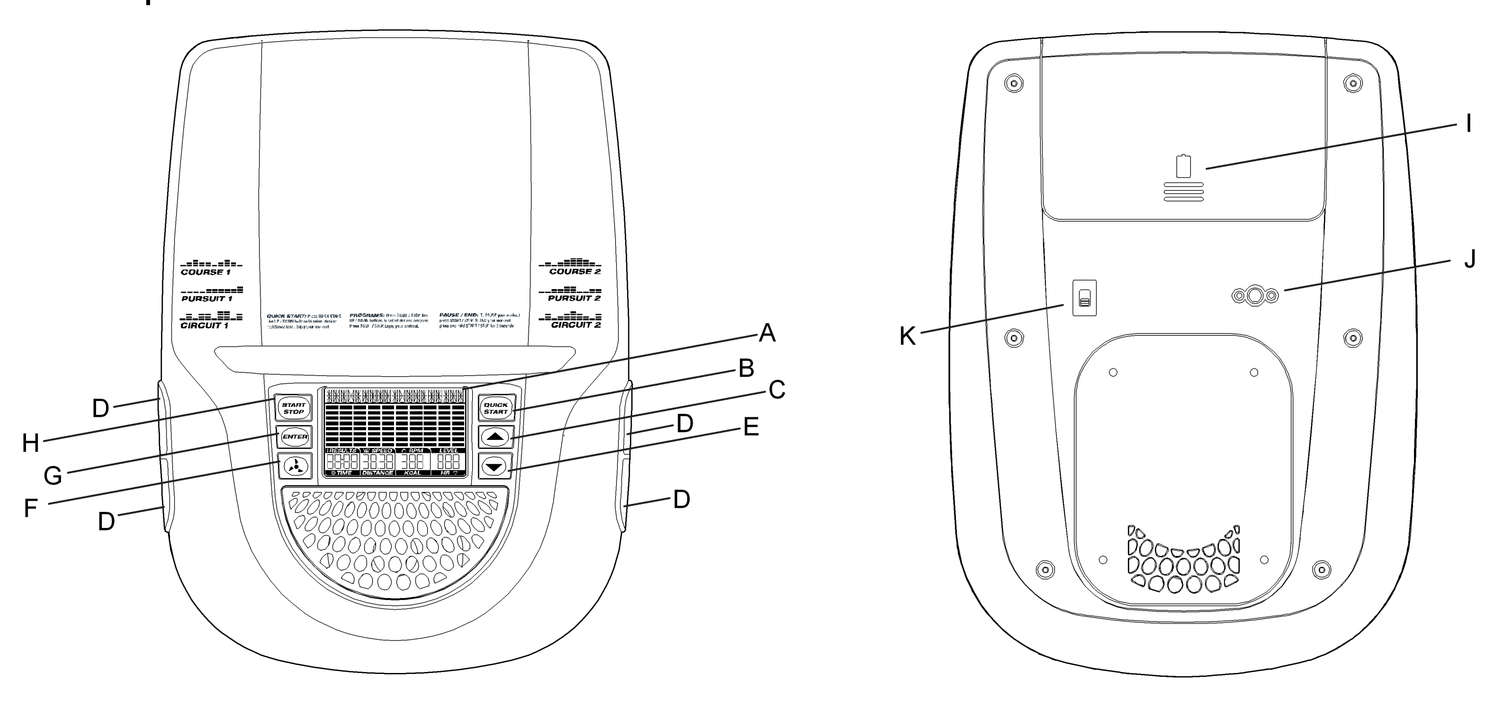


Caractéristiques



A	Console	E	Volant d'inertie entièrement recouvert	I	Pédales	M	Capteurs de contact de fréquence cardiaque (CHR)
B	Guidon, droit	F	Niveleurs	J	Guidon, latéral	N	Prise électrique
C	Siège ajustable	G	Stabilisateurs	K	Porte-bouteille d'eau	O	Compartiment de la pile
D	Poignée de réglage	H	Rouleaux de transport	L	Ventilateur	P	Porte-magasine/MP3

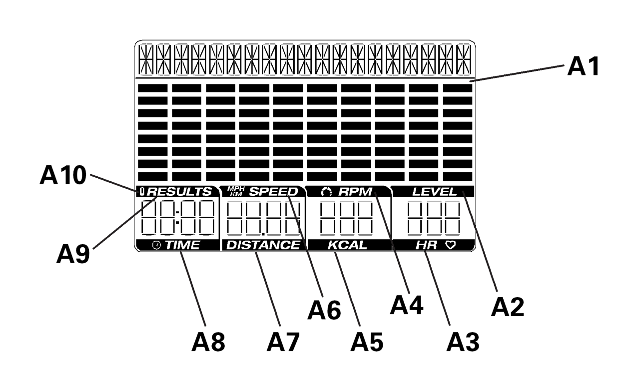
Caractéristiques de la console



A	Affichage ACL	Écran de la console
B	Bouton QUICK START (démarrage rapide)	Commence un entraînement Quick Start
C	Bouton Increase (augmenter) (▲)	Augmente une valeur (durée ou niveau de résistance d'un entraînement)
D	Capteurs de fréquence cardiaque	Contact des capteurs de fréquence cardiaque (modèle A10 uniquement)
E	Bouton Decrease (diminuer) (▼)	Diminue une valeur (durée ou niveau de résistance d'un entraînement)
F	Bouton Ventilateur	Pousser pour contrôler le ventilateur (marche ou arrêt)
G	Touche ENTER (ENTRÉE).	Confirme les informations
H	Bouton START / STOP	· Appuyez pour lancer une séance d'entraînement, mettre en pause un entraînement actif, ou reprendre un entraînement mis en pause. · Appuyez et maintenez enfoncé pendant 3 secondes pour terminer un entraînement mis en pause.
I	Compartiment à piles	Ouvrez le couvercle pour placer les piles.
J	Prise électrique	Port pour connecter l'adaptateur électrique en option
K	Interrupteur de sélection du type de machine	Réglage de la console pour Vélo/Elliptique (B/E) — préréglé en usine

Données affichées sur l'écran ACL

A1	Affichage du programme
A2	NIVEAU
A3	HR (Fréquence cardiaque)
A4	RPM (Tours par minute)
A5	KCAL (calories)
A6	VITESSE
A7	DISTANCE
A8	TEMPS
A9	RESULTS (RÉSULTATS)
A10	Indicateur de batterie



Remarque : Pour modifier les unités de mesure à English Imperial ou metric (impériale ou métrique), consultez la section « Modification des unités de mesure » de ce manuel.

Affichage du programme

L'affichage du programme indique le nom du programme sélectionné et la partie pointillée de la matrice affiche le profil de la course du programme. Chaque colonne du profil affiche un intervalle (1/10 de la durée totale du programme). Plus la colonne est haute, plus le niveau de résistance et/ou la vitesse de cette intervalle sont élevés. La colonne qui clignote représente votre intervalle.

Niveau

Le champ d'affichage du niveau montre le niveau de résistance actuel. 8 niveaux de résistance sont proposés.

Heart Rate (fréquence cardiaque)

Le champ Heart Rate (fréquence cardiaque) affiche la fréquence cardiaque en battements par minute (BPM) du moniteur de fréquence cardiaque (MFC). L'icône en forme de cœur clignote lorsque le récepteur de la console reçoit le signal du MFC. Si le récepteur de la console ne reçoit pas de FC, le centre de l'icône en forme de cœur est plein.



Avant de commencer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cette machine. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de la machine à des fins de référence uniquement.

TR/MIN

Le champ RPM (tr/min) affiche les tours par minute effectués par les pédales (tours par minute).

Calories

Le champs Calories affiche une estimation du nombre de calories brûlées au cours de l'exercice.

Vitesse

Le champ Speed (vitesse) affiche la vitesse estimée en kilomètres heure (km/h) ou en miles à l'heure (mi/h).

Distance

Le champ DISTANCE affiche le décompte de la distance (en milles ou en km) de l'entraînement.

Time (durée)

Le champ Time (durée) affiche le décompte du temps de l'entraînement. Si aucune durée n'a été préétablie pour le programme d'entraînement en cours, la valeur affichée commence à zéro et s'accumule jusqu'à la fin de l'entraînement. La durée maximale est 99:59.

Si l'entraînement s une durée préétablie, l'affichage commence à la valeur préétablie et le décompte se fait jusqu'à zéro. L'affichage présent la durée totale de l'entraînement, et la durée se calcule pour l'intervalle en cours.

Indicateur des résultats

L'indicateur RESULTS (résultats) s'allume lorsque la console affiche les résultats des données de l'exercice.

Indicateur de batterie

L'indicateur de batterie indique lorsque la puissance de la batterie est faible. Il n'est visible que lorsqu'un niveau de batterie faible est détecté.

Remarque : Lorsque les niveaux de batterie sont faibles, la console éteindra automatiquement le ventilateur.

Capteurs de contact de fréquence cardiaque

Les capteurs de contact de fréquence cardiaque (CHR) envoient vos signaux de fréquence cardiaque à la console. Les capteurs de contact de fréquence cardiaque sont des pièces en acier inoxydable sur le guidon ou sur les côtés de la console.

Remarque : Les capteurs CHR du vélo A10 sont sur la console. Les capteurs CHR du vélo A20 sont sur le guidon.

Pour les utiliser, placez vos mains confortablement autour des capteurs. Assurez-vous que vos mains sont en contact avec le dessus et le dessous des capteurs. Tenez-les fermement, pas trop fort ni de façon trop lâche. Les deux mains doivent être en contact avec les capteurs pour que la console détecte une pulsation. Une fois que la console a détecté quatre signaux de pulsation stables, votre pouls sera affiché.

Une fois que la console détecte votre fréquence cardiaque initiale, ne bougez pas les mains pendant 10 à 15 secondes. La console validera la fréquence cardiaque. De nombreux facteurs influencent la capacité des capteurs à détecter votre signal de fréquence cardiaque :

- Les mouvements des muscles du haut du corps (y compris les bras) produisent un signal électrique (artéfact musculaire) qui peut interférer avec la détection du pouls. Un léger mouvement des mains, alors qu'elles sont en contact avec les capteurs, peut produire une interférence.
- Des callosités et de la lotion pour les mains peuvent agir comme une couche isolante et réduire la force du signal.
- Certains signaux ECG produits par certaines personnes ne sont pas suffisamment forts pour être détectés par les capteurs.

Si votre signal de fréquence cardiaque semble irrégulier après validation, essuyez vos mains et les capteurs et essayez à nouveau.

Calculs de la fréquence cardiaque

Votre fréquence cardiaque maximale décline généralement, passant d'environ 220 battements par minute (BPM) pendant l'enfance à environ 160 BPM à 60 ans. Cette baisse de la fréquence cardiaque est généralement linéaire et se produit au rythme d'un battement par an environ. Il n'y a pas d'indication suggérant que l'exercice influence la diminution de la fréquence cardiaque maximale. Deux personnes du même âge peuvent avoir des fréquences cardiaques maximales très différentes. On peut déterminer cette valeur plus précisément en subissant un test de stress qu'en utilisant une formule liée à l'âge.

Votre fréquence cardiaque au repos est considérablement influencée par l'exercice d'endurance. Chez l'adulte type, la fréquence cardiaque au repos est d'environ 72 BPM, alors que chez les coureurs très entraînés, cette valeur peut être de 40 BPM, voire inférieure.

Le tableau de fréquences cardiaques est une estimation de la zone de fréquence cardiaque (ZFC) la plus efficace pour brûler les graisses et améliorer votre système cardiovasculaire. La condition physique varie selon les personnes. Par conséquent, votre zone de fréquence cardiaque peut être supérieure ou inférieure de quelques battements à l'indication de ce tableau.

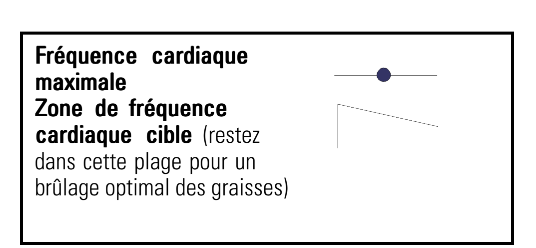
La façon la plus efficace pour brûler des graisses au cours de l'exercice consiste à commencer lentement et à augmenter progressivement l'intensité jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque atteigne 60 à 85 % de votre fréquence cardiaque maximale. Continuez à ce rythme, en maintenant votre fréquence cardiaque dans cette zone cible pendant plus de 20 minutes. Plus longtemps vous conservez votre fréquence cardiaque cible, plus votre organisme élimine de graisses.

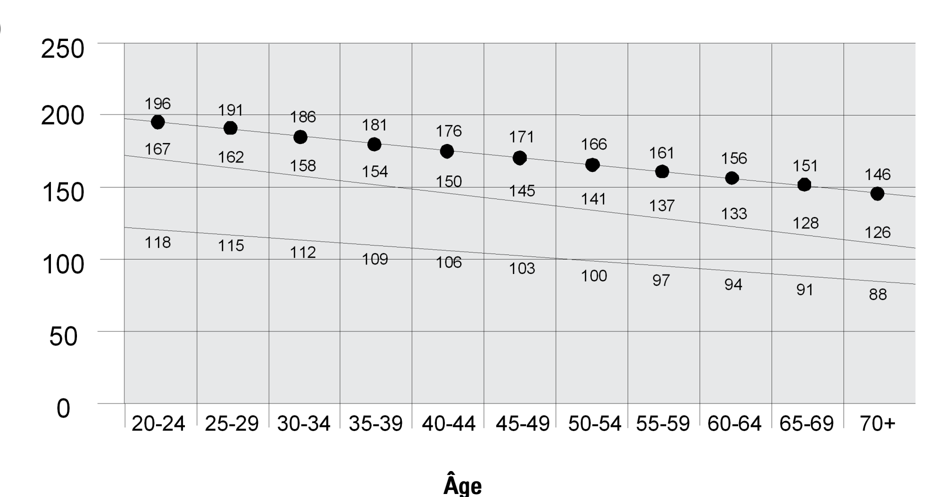
Le graphique représente une brève indication, décrivant les fréquences cardiaques généralement suggérées en fonction de l'âge. Comme indiqué ci-dessus, votre fréquence cible optimale peut être légèrement supérieure ou inférieure. Consultez votre médecin pour connaître votre zone personnelle de fréquence cardiaque cible.

Remarque : Comme pour tous les programmes d'exercice et de condition physique, utilisez toujours votre jugement lorsque vous augmentez la durée ou l'intensité de votre exercice.

Fréquence cardiaque cible pour brûler des graisses

Fréquence cardiaque en BPM (battements par minute)





Âge

Adaptateur électrique en option

La console de votre machine peut fonctionner avec des piles ou en la branchant sur une source d'alimentation en courant alternatif (CA). Pour l'alimentation CA, l'adaptateur électrique en option doit nécessairement être commandé. Si les piles et l'adaptateur électrique sont placées, la console utilisera l'adaptateur électrique pour fonctionner.

Remarque : Si vous utilisez des piles rechargeables, l'adaptateur électrique en option ne rechargera pas les piles.

Lorsque la machine est entièrement montée, branchez l'adaptateur électrique à la console et à la prise murale.

REMARQUE : Si vous utilisez un adaptateur électrique pour votre vélo, assurez-vous que le fil ne se mette pas dans le chemin des pédales. Fixez le fil à la machine comme indiqué sur le schéma :

REMARQUE : Pour éviter tout dommage dû à la corrosion des piles, il est recommandé de les enlever lorsque vous ne les utilisez pas.

Pour commander l'adaptateur électrique en option, visitez le :

www.schwinnfitness.com/powersupply

Ou composez le 1 (800) 605-3369

Conformité FCC



Des changements ou des modifications à cette unité qui ne sont pas expressément approuvés par la partie responsable de la conformité pourraient annuler le pouvoir de l'utilisateur à faire fonctionner cet équipement.

Remarque : Cet appareil a été testé et déclaré conforme aux limites des appareils numériques de Classe B, selon la section 15 des règlements de la FCC (Federal Communication Commission). Ces limites sont conçues pour assurer une protection raisonnable contre les interférences nuisibles lorsque l'appareil est utilisé dans un milieu résidentiel. Cet appareil génère, utilise et peut diffuser de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément au mode d'emploi, il peut causer des interférences aux communications radio.

Il n'y a aucune garantie que des interférences ne se produiront pas dans un milieu particulier. Si cet appareil cause des interférences nuisibles aux communications radio ou télévision, ce qui peut être confirmé en l'éteignant puis en le rallumant, l'utilisateur peut tenter de corriger le problème en essayant une ou plusieurs des méthodes suivantes :

- Réorienter l'antenne réceptrice ou la placer à un autre endroit.
- Éloigner davantage l'appareil du récepteur.
- Brancher l'appareil dans une prise sur un circuit différent de celui sur lequel le récepteur est branché.

Communiquer avec le détaillant ou un technicien radio/TV.

Fonctionnement

Choix des souliers et des vêtements

Portez des chaussures athlétiques à semelles en caoutchouc. Portez des vêtements de sport qui vous laissent libre de vos mouvements.

Fréquence des entraînements



Avant de commencer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cette machine. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de la machine à des fins de référence uniquement.

- 3 fois par semaine pendant 30 minutes chaque fois.
- Planifiez vos séances à l'avance. Essayez de faire votre exercice, même si vous n'en avez pas envie.

Réglage du siège

Un siège bien positionné favorise l'efficacité de l'exercice et le confort et réduit les risques de blessure.

1. Placez une pédale en position avant et le centre de la pointe du pied au centre de la pédale. Votre jambe doit être légèrement pliée.
2. Si votre jambe est trop tendue ou si votre pied n'arrive pas à toucher la pédale, abaissez le siège du vélo droit ou déplacez le siège vers l'avant sur le vélo à position allongée. Si votre jambe est trop pliée, montez le siège sur le vélo droit ou déplacez le siège vers l'arrière sur le vélo à position allongée.



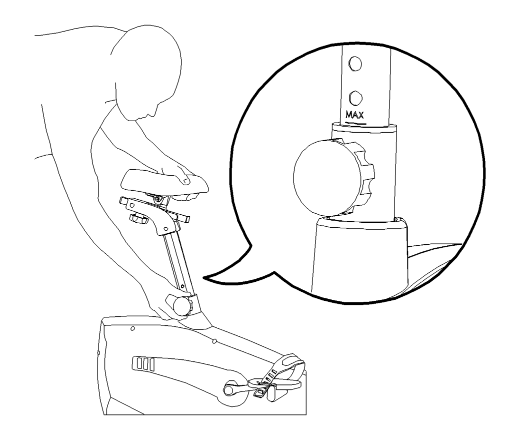
Descendez du vélo avant de régler le siège.

Vélo droit

Tirez sur le bouton de réglage situé sur le tube du siège. Ajustez le siège à la hauteur désirée. Relâchez le bouton de réglage pour engager la tige de verrouillage. Assurez-vous que la tige est complètement engagée.



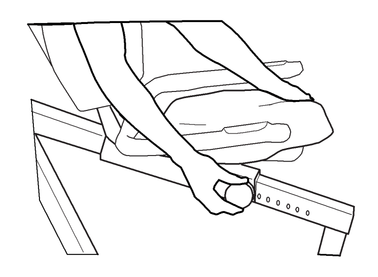
Ne réglez pas la position de la tige du siège plus haut que la marque d'arrêt (MAX) sur le tube.



Vélo à position allongée

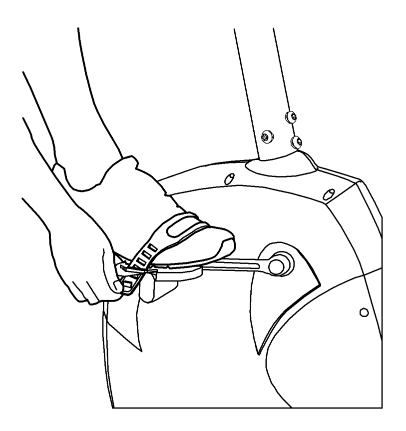
Tirez sur le bouton de réglage situé sur le support du siège. Ajustez le siège à la position désirée. Le bouton de réglage s'enclenchera dans le prochain trou. Serrez complètement le bouton et assurez-vous que le siège est stable.

Remarque : Selon les modèles, le bouton peut se trouver sur le dessus ou sur le côté du support du siège.



Position du pied/réglage de la courroie de la pédale

Des pédales comportant des courroies permettent une dépose du pied sécuritaire sur le vélo d'exercice.



1. Placez la pointe de chaque pied sur les pédales.
2. Faites tournez les pédales jusqu'à ce que vous en atteignez une.
3. Serrez la courroies sur le soulier.
4. Répétez la même procédure pour l'autre pied.

Assurez-vous que les orteils et les genoux pointent directement vers l'avant pour une efficacité maximale du mouvement en pédalant. Les courroies des pédales peuvent être laissées en place pour vos séances d'entraînement subséquentes.

Mode Démarrage

La console fonctionne avec (4) piles de format D. Une fois les piles installées, la machine passe en mode POWER-UP (mise en marche) si vous appuyez sur un bouton ou si elle reçoit une indication du détecteur de TR/MIN suite à l'utilisation de la machine.

Remarque : Un adaptateur électrique en option est disponible sur le site www.schwinnfitness.com/powersupply ou en composant le 1 800 605–3369.

Arrêt automatique (mode veille)

En l'absence de commande pendant environ 5 minutes, la console s'arrête automatiquement. L'affichage ACL ne fonctionne pas en mode Veille.

Remarque : La console n'a pas d'interrupteur On/Off (marche/arrêt).

Programme de démarrage rapide/manuel

Le programme Quick Start/Manual (démarrage rapide/manuel) vous permet de commencer un entraînement sans entrer d'information.

1. Montez sur le vélo.
2. Appuyez sur le bouton QUICK START (démarrage rapide) et commencez le programme QUICK START/MANUAL (démarrage rapide/manuel)
3. Appuyez sur les boutons Incease ou Decrease (augmenter ou diminuer) pour changer de niveau de résistance. Le niveau de résistance par défaut du programme Quick Start est 1. Le compte du temps commence à 00:00.

Modification des niveaux de résistance

Appuyez sur les boutons Increase ou Decrease (augmenter ou diminuer) pour modifier le niveau de résistance en tout temps dans un programme d'entraînement.

Programmes de profil

Ces programmes automatisent des niveaux de résistance et d'entraînement différents.



Entreprendre un programme de profil :

1. Montez sur le vélo.
2. Utilisez les boutons Increase ou Decrease (augmenter ou diminuer) pour sélectionner un des programmes ci-dessus.
3. Pour régler le temps de l'entraînement (15 minutes est la valeur par défaut), appuyez sur ENTER. Utilisez les boutons Increase et Decrease pour modifier cette valeur, et appuyez sur ENTER.
4. Utilisez les boutons Increase et Decrease pour modifier le niveau de résistance (le niveau par défaut est 3, le niveau maximal est 8), et appuyez sur ENTER.
5. Appuyez sur START/STOP pour commencer l'entraînement. L'entraînement correspondant à votre profil commencera.

Pause ou arrêt

1. Appuyez sur le bouton START/STOP(démarrage/arrêt) pour mettre l'exercice en pause.
2. Appuyez sur START / STOP pour continuer l'exercice ou appuyez et maintenez enfoncé le bouton START / STOP pendant 3 secondes pour terminer l'exercice.

Résultats

Lorsque vous terminez, mettez en pause ou annulez un entraînement, la console affichera les totaux et les moyennes des valeurs de l'entraînement en cours. S'il n'y a pas d'activité pendant 5 minutes, la console se mettra en mode veille.

Modification des unités de mesure (impériale/métrique)

Pour changer les unités de mesure (pour la distance et la vitesse) en mesures impériales ou métriques :

1. Appuyez et maintenez enfoncés les boutons ENTER et START / STOP pendant 3 secondes pour accéder au mode ingénierie.
2. L'affichage montre l'unité de mesure actuelle. Appuyez sur les boutons Increase/Decrease (augmenter/diminuer) pour passer des unités impériales (MILES) aux unités métriques (KM).
3. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre sélection.

Entretien



L’équipement doit être régulièrement examiné pour détecter tout dommage et réparation nécessaire. Le propriétaire est responsable de s’assurer qu’un entretien régulier est effectué. Les composants usés ou endommagés seront remplacés immédiatement ou l’équipement mit hors service jusqu’à ce que la réparation soit effectuée. Seuls les composants fournis par le constructeur peuvent être utilisés pour effectuer l’entretien et la réparation de l’équipement.



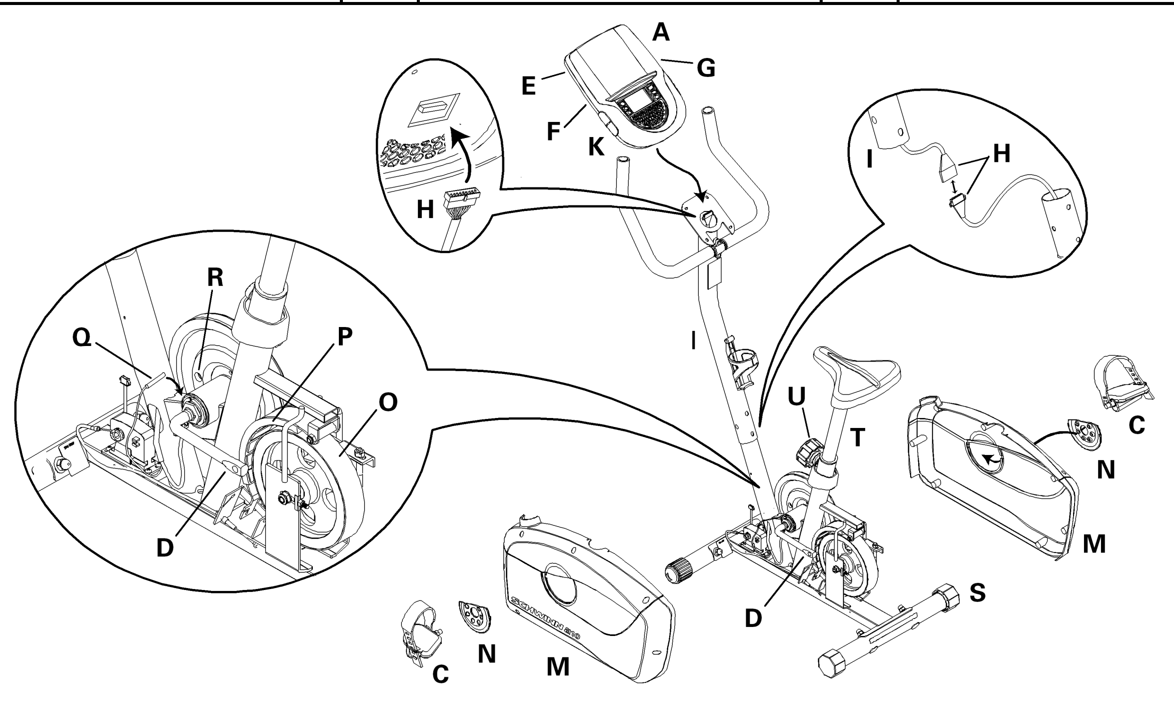
Ce produit, son emballage et ses composants contiennent des produits chimiques reconnus dans l’État de la Californie comme étant cancérigènes, provoquant des malformations congénitales ou pouvant affecter la fertilité. Cet avertissement est fourni en accord avec la Proposition 65 de Californie. Si vous avez des questions ou désirez des informations complémentaires, veuillez vous reporter à notre site Web à l’adresse www.nautilus.com/prop65.

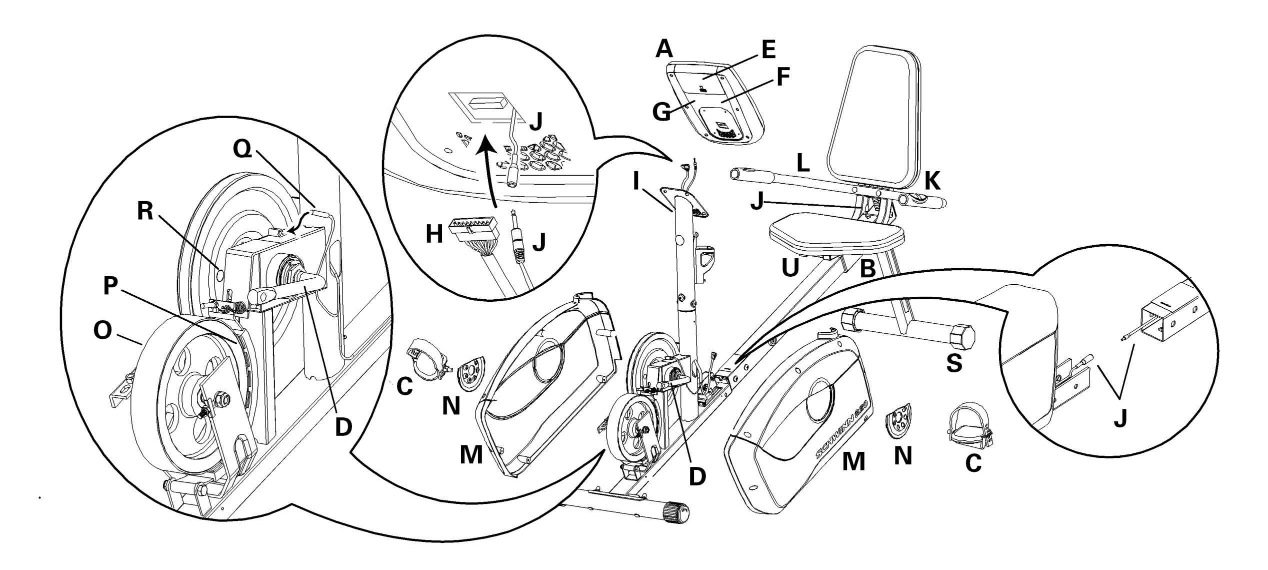
DANGER Pour réduire les risques d’électrocution, débranchez toujours le cordon d’alimentation et attendez 5 minutes avant de nettoyer, de faire un entretien ou de réparer cette machine.

Chaque jour	Avant chaque utilisation, inspectez l’appareil d’exercice pour y détecter toute pièce desserrée, brisée, endommagée ou usée. Dans ces conditions, ne l’utilisez pas. Réparez ou remplacez toutes les pièces au premier signe d’usure ou de dommage. Après chaque utilisation, utilisez un chiffon humide pour essuyer la sueur sur votre machine et sur la console. **Remarque :** Évitez toute humidité excessive sur la console.
Chaque semaine	Vérifiez le bon fonctionnement de la glissière du siège. Nettoyez la machine pour enlever la poussière et la saleté des surfaces. Au besoin, appliquez une fine couche de lubrifiant siliconé pour en faciliter le fonctionnement. **Remarque :** N’utilisez pas de produit à base de pétrole.
Chaque mois	Vérifiez les pédales et les pédaliers et resserrez-les au besoin. Assurez-vous que tous les boulons et vis sont bien serrés. Serrez-les au besoin.
Chaque année	Remplacez les piles de la console tous les ans (ou au besoin) :

Pièces de maintenance

A	Console	H	Câble de données	O	Volant d’inertie
B	Glissière du siège (A20 uniquement)	I	Mât de la console	P	Aimant de frein
C	Pédales	J	Câbles de la fréquence cardiaque	Q	Capteur RPM
D	Bras de manivelle	K	Capteurs CHR	R	Aimant du capteur de vitesse
E	Compartiment de la pile	L	Guidon, côté (A20 uniquement)	S	Niveleurs
F	Prise d’alimentation CA	M	Enveloppes	T	Tige du siège (A10 uniquement)
G	Interrupteur de sélection du type de machine	N	Plaques centrales	U	Poignée de réglage





Remplacement des piles de la console

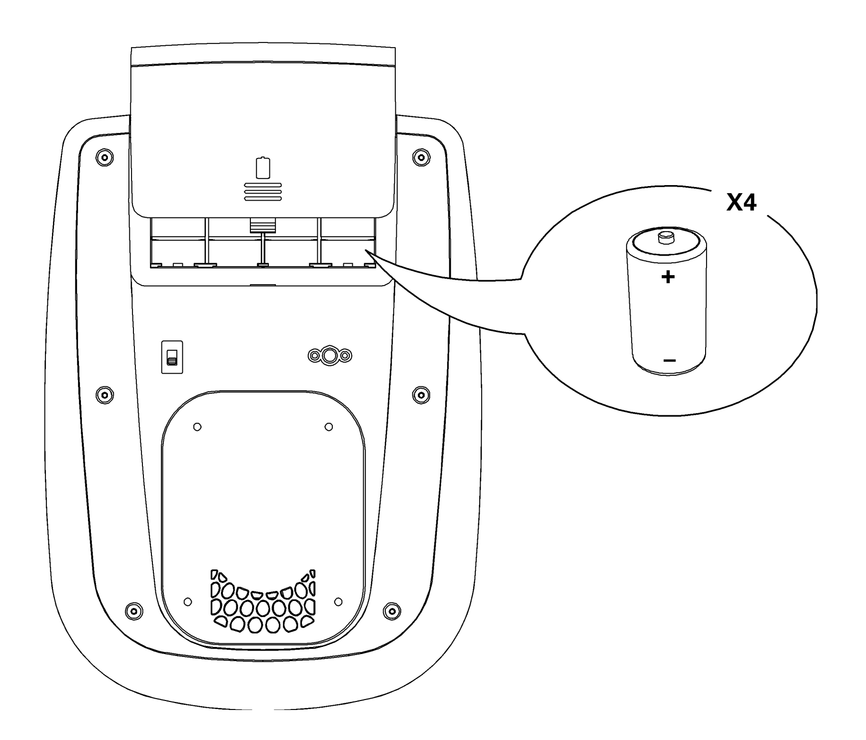
Si l'indicateur de batterie s'allume, remplacez les piles à l'arrière de la console par des piles neuves. Assurez-vous que les piles sont dans le sens des indicateurs **+/–** dans le compartiment à piles.

Remarque : La console utilise des piles de taille D (LR20). Si vous utilisez des piles rechargeables, l'adaptateur électrique en option ne rechargera pas les piles.



Ne mélangez pas les piles neuves avec les piles usagées.

Ne pas mélanger les piles Alkaline, standard (carbone-zinc), ou rechargeables (Ni-Cd, Ni-MH, etc).

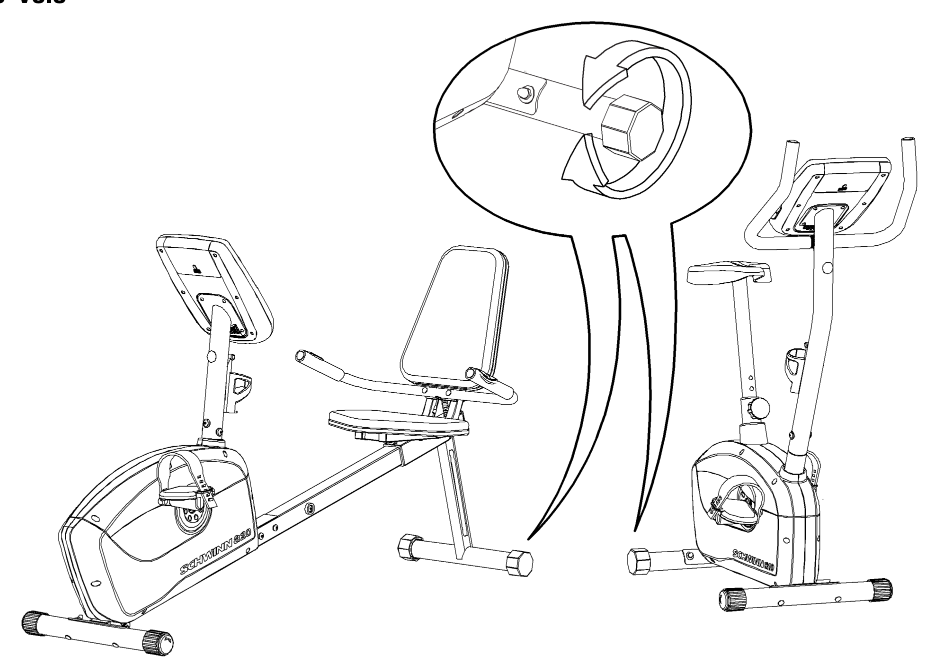


Interrupteur de sélection du type de machine

L'interrupteur de sélection du type de machine de la console est préréglé en usine sur B (vélo) ou E (elliptique). Si vous remplacez la console, il sera peut-être nécessaire de régler l'interrupteur de votre machine. Après avoir réglé l'interrupteur, il est nécessaire d'éteindre l'alimentation puis de la rallumer pour lancer le nouveau mode de fonctionnement.

REMARQUE : Assurez-vous que le type de machine est correctement réglé, afin d'obtenir des calculs plus précis des valeurs de distance, vitesse et calories.

Mise à niveau de votre vélo

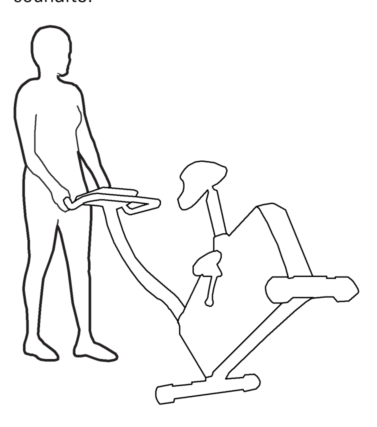


Les niveleurs sont les capuchons de forme polygonale sur le stabilisateur arrière. Tournez le capuchon afin de régler le niveau. Assurez-vous que le vélo est à niveau et qu'il est stable avant de l'utiliser.

Déplacement de votre vélo

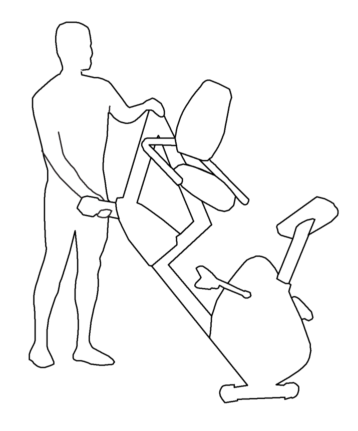
Vélo droit

Pour délacer le vélo droit, tirez avec soin le guidon vers vous tout en basculant doucement l'avant du vélo vers le bas. Poussez le vélo jusqu'à l'emplacement souhaité.



Vélo à position allongée

Pour déplacer votre vélo à position allongée, soulevez avec soin la partie arrière du vélo et poussez lentement le vélo à l'endroit choisi.



REMARQUE : Soyez prudent lorsque vous déplacez le vélo. Tout mouvement brusque peut affecter le fonctionnement de l'ordinateur.

Dépannage

Problème	Vérifier	Solution
Pas d'affichage/Affichage partiel/La machine ne démarre pas	Si un vélo est équipé d'un adaptateur CA, vérifiez la prise (murale) électrique	Assurez-vous que la machine est branchée dans une prise murale fonctionnelle.
	Si le vélo est équipé d'un adaptateur CA, vérifiez le branchement à la machine.	La connexion doit être sécurisée et intacte. Remplacez l'adaptateur ou la prise au niveau de la machine si un ou l'autre semble endommagé.
	Si le vélo possède des piles, vérifiez l'indicateur de batterie sur la console, ou vérifiez les piles.	Remplacez les piles. Il peut être nécessaire de remplacer les piles, mêmes si l'indicateur de batterie n'est pas allumé.
	Vérifiez l'intégrité du câble de données.	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si des fils sont visiblement élimés ou coupés, remplacez le câble.
	Vérifiez les branchements/orientation du câble de données	Assurez-vous que le câble est correctement branché et qu'il est adéquatement orienté. Un petit loquet sur le connecteur doit être aligné et s'enclencher.

	Vérifiez l'affichage de la console pour tout dommage	Inspectez la console pour détecter un signe visuel qu'elle est craquée ou autrement endommagée. Remplacez la console si elle est endommagée.
	Affichage de la console	Si l'affichage de la console est partiel et que toutes les connexions sont bonnes, remplacez la console.
		Si les étapes énumérées ci-dessus ne résolvent pas le problème, communiquez avec le service à la clientèle pour obtenir de l'aide.
La machine fonctionne, mais la fréquence cardiaque de contact n'apparaît pas.	Connexion du câble de fréquence cardiaque au niveau de la console	Assurez-vous que le câble est correctement branché à la console.
	Connexion du câble de FC à la boîte (vélo en position allongée seulement)	Assurez-vous que les câbles provenant du guidon et les câbles allant à la console sont bien en place et qu'ils ne sont pas endommagés. Sur certains modèle de vélos, il est possible que le dossier du siège doivent être soulevé pour accéder à la boîte à câbles.
	Prise du capteur	Vérifiez que les mains sont centrées sur les capteurs de fréquence cardiaque. Les mains doivent rester immobiles et exercer une pression relativement égale de chaque côté.
	Mains sèches ou calleuses	Les capteurs peuvent fonctionner difficilement si les mains sont sèches ou calleuses. Une crème conductive pour électrode telle que SIGNACREME® ou Buh-Bump™ peut favoriser le fonctionnement du capteur. Vous pouvez vous procurer ces crèmes sur le Web ou dans certains magasins d'équipement médical ou de conditionnement physique.
	Guidon (position allongée uniquement)	Si les tests ne révèlent aucun autre problème, le guidon devrait être remis en place.
	Console (position verticale uniquement)	Si les tests ne révèlent aucun autre problème, la console devrait être remise en place.
La console affiche le code d'erreur « E2 »	Vérifiez l'intégrité du câble de données.	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si des fils sont élimés ou coupés, remplacez le câble.
	Vérifiez les branchements/orientation du câble de données	Assurez-vous que le câble est branché de façon sécuritaire et qu'il est adéquatement orienté. Un petit loquet sur le connecteur doit être aligné et s'enclencher.
	Électronique de la console	Si les tests ne révèlent aucun autre problème, la console devrait être remise en place.
Pas de lecture de la vitesse/RPM, la console affiche le code d'erreur « Pedal »	Vérifiez l'intégrité du câble de données.	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si des fils sont élimés ou coupés, remplacez le câble.
	Vérifiez les branchements/orientation du câble de données	Assurez-vous que le câble est branché de façon sécuritaire et qu'il est adéquatement orienté. Un petit loquet sur le connecteur doit être aligné et s'enclencher.
	Vérifiez la position de l'aimant (nécessite le retrait de l'enveloppe)	Un aimant devrait se trouver sur le volant d'inertie. Si aucun aimant n'est présent, remplacez le volant d'inertie ou toute la base (si le volant d'inertie ne peut être remplacé).
	Vérifiez la position du compte-tours (nécessite le retrait de l'enveloppe)	Le compte-tours doit être aligné avec l'aimant et connecté au câble de données. Réalignez le capteur au besoin. Remplacez-le si le capteur ou son câble de connexion semble endommagé.

La console s'arrête (passe en mode veille) pendant son fonctionnement.	Vérifiez l'intégrité du câble de données.	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si des fils sont élimés ou coupés, remplacez le câble.
	Vérifiez les branchements/orientation du câble de données	Assurez-vous que le câble est branché de façon sécuritaire et qu'il est adéquatement orienté. Un petit loquet sur le connecteur doit être aligné et s'enclencher.
	Réinitialiser la machine (si elle est équipée d'un bouton de réinitialisation)	Débranchez l'unité de la prise électrique pendant 3 minutes. Rebranchez la prise. Une fois que la console s'est mise en marche, appuyez sur « Reset » (réinitialiser).
	Si le vélo possède des piles, vérifiez l'icône de niveau de batterie sur la console, ou vérifiez les piles.	Si le niveau de batterie est faible ou nul, remplacez les piles.
	Vérifiez la position de l'aimant (nécessite le retrait de l'enveloppe)	Un aimant devrait se trouver sur le volant d'inertie. S'il n'y a pas d'aimant, replacez le volant d'inertie ou la base entière.
	Vérifiez le capteur RPM (tr/min)	Communiquez avec le Service à la clientèle pour assistance.
Le ventilateur (si équipé) ne se met pas en marche ou ne s'arrête pas	Vérifiez l'intégrité du câble de données.	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si des fils sont élimés ou coupés, remplacez le câble.
	Vérifiez les branchements/orientation du câble de données	Assurez-vous que le câble est branché de façon sécuritaire et qu'il est adéquatement orienté. Un petit loquet sur le connecteur doit être aligné et s'enclencher en place.
	Réinitialiser la machine (si elle est équipée d'un bouton de réinitialisation)	Débranchez l'unité de la prise électrique pendant 3 minutes. Rebranchez la prise. Une fois que la console s'est mise en marche, appuyez sur « Reset » (réinitialiser).
	Si le vélo possède des piles, vérifiez l'indicateur de batterie sur la console, ou vérifiez les piles.	Si le niveau de batterie est faible ou nul, remplacez les piles.
Le ventilateur (si équipé) ne se met pas en marche mais la console fonctionne	Vérifiez que le ventilateur n'est pas bloqué	Coupez l'alimentation (retirez les piles ou débranchez l'adaptateur électrique). Retirez le matériel qui obstrue le ventilateur. Au besoin, déconnectez la console pour faciliter le retrait. Remplacez la console si vous ne pouvez pas éliminer le blocage.
La machine oscille/n'est pas stable	Vérifiez le réglage du niveau	Les pieds de mise à niveau peuvent être tournés de manière à mettre le vélo à niveau.
	Vérifiez la surface sous la machine.	Le réglage peut ne pas compenser pour les surfaces extrêmement inégales. Déplacez le vélo sur une surface plane.
Pédales desserrées/difficiles à mouvoir	Vérifiez le lien pédale-manivelle	La pédale devrait être serrée solidement sur la manivelle. Assurez-vous que la connexion n'est pas faussée.
	Vérifiez l'angle de connexion de la manivelle.	La manivelle devrait être serrée solidement sur l'axe. Assurez-vous que les manivelles soient connectées à 180 degrés l'une de l'autre.
Mouvement de la tige du siège	Vérifiez la tige de verrouillage	Assurez-vous que la tige de réglage du siège est verrouillée dans un des trous de réglage de la tige du siège.
	Vérifiez le bouton de réglage	Assurez-vous que le bouton est solidement serré.



Imprimé en Chine